

GESTÃO DAS EMOÇÕES. FERRAMENTAS CLÍNICAS & AUTO REGULAÇÃO

A liberdade emocional é um estado baseado no sentimento natural, espontâneo e legítimo de uma pessoa madura. É a capacidade para reagir com autenticidade perante o fluxo dos acontecimentos presentes, sem a interferência das feridas, dos bloqueios ou dos preconceitos do passado, que estão sem resolver ou sem regular. Quando não estamos regulados racionalmente, consumimos demasiada energia tratando de ocultar sentimentos antigos, que nos esgotam e nos deixam com energia insuficiente para trabalhar com eficiência, sentir o prazer de viver, estar são, ou abrir-nos ao amor com compromisso.

O mundo interior e emocional em desequilíbrio, distorce os nossos juízos e deixa-nos hipersensíveis, fazendo com que haja uma reação exagerada face a factos inocentes, perdendo o controle, culpando-nos, entrando em conflito connosco ou com os outros, e inclusivamente perdendo o contacto com as nossas próprias necessidades e com a nossa fé em nós mesmos.

A liberdade emocional nasce da autoaceitação e da autorregulação. Somos livres quando não temos nada a demonstrar, quando entendemos os outros com outra profundidade e, como resultado, somos capazes de relações e compromissos mais equilibrados e felizes.

Abordaremos:

- Dinâmica psico afetiva da emoção.
- Emoções primárias e secundárias.
- A sua diferença face ao sentimento.
- As ferramentas para nos autorregularmos.

A importância da respiração equilibrada.

Os sinais corporais de tensão emocional.

A tomada de consciência e a corporificação do novo contacto interno.

A permissão interna para se ligar à realidade do meu sentir.

Dia: 28 de Maio de 2013 (terça-feira)

Local: C.P.S.B. - Av. 5 de Outubro,
nº 122 - 5º Esq. Lisboa

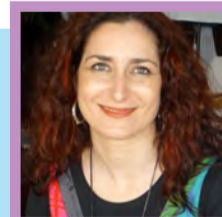
Horário: 18h30 às 21h30

Preço: 5€ Associados e Parceiros C.P.S.B.
10€ Não Associados C.P.S.B.

Confirmação obrigatória para: 21 793 53 26 ou geral@cfpsb.com

Professora: Dr.ª Maria del Mar Cegarra Cervantes.

Psicóloga Clínica,
Psicoterapeuta Somática em
Biossíntese, Professora Sénior
pelo International Institute for
Biosynthesis, Directora do CPSB (Centro de
Psicoterapia Somática em Biossíntese) e Vice-
Presidente da Asociación de Somatoterapia
Española.



O que é a Biossíntese?

Há mais de 40 anos que a Biossíntese tem desenvolvido um modelo de integração entre corpo, mente e espírito. Investigações científicas em neurobiologia, psico-neuro-imunologia e medicina energética dão suporte agora a esta integração de diferentes formas.

Centro de Psicoterapia Somática em Biossíntese

O CPSB é uma Escola totalmente dedicada à divulgação da Psicoterapia Somática, que funciona associado ao International Institute for Biosynthesis (IIBS), que tem a sua sede em Heiden (Suíça).

Av. 5 de Outubro, nº 122 - 5º Esq. 1050-061 Lisboa, Portugal.
Telemóvel: (0351) 96 393 97 50 / Telefone: (0351) 21 793 53 26

Email: geral@cfpsb.com
Site: www.schoolbiosynthesis.com

Formação reconhecida

A formação ministrada por esta entidade é reconhecida e corresponde às exigências de conteúdo especificadas pela European Association of Body-Psychotherapy (EABP), pela European Association of Psychotherapy (EAP) e pela Swiss Charta for Psychotherapy (SCP).

Em Outubro de 1998, em Bruxelas, a Biossíntese foi o primeiro método de Psicoterapia Corporal a receber reconhecimento científico da European Association for Psychotherapy (EAP).

CANDIDATURAS PARA O CURSO PÓS GRADUAÇÃO EM BIOSÍNTESE e SELF DRIVER.
ACESSO AO SISTEMA DE ACOMPANHAMENTO TERAPÉUTICO (CONSULTAS) A PREÇOS REDUZIDOS.